

# INDYWIDUALNY PROGRAM ODŻYWIANIA



## JADŁOSPIS

Nazwa:

WH\_1600\_MIĘSO

Dietetyk:

mgr Katarzyna Biłous [dietetyk@dietovita.pl](mailto:dietetyk@dietovita.pl)

# Podsumowanie jadłospisu

## Niedziela

### ŚNIADANIE 07:00

Kanapki z Bieluchem koperkowo -  
ogórkowym

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

Jabłko

### OBIAD 12:30

Ryż curry z kurczakiem i ananasem

### PODWIECZOREK 16:00

Wafle ryżowe z dżemem i jogurtem

### KOLACJA 19:00

Salatka makaronowa z brokułem i  
jajkiem

### PRZEKĄSKA 20:30

Woda mineralna niegazowana  
Daktyle, suszone  
Jogurt naturalny (1,5% tł.)  
Powidła śliwkowe

**K: 1616.9 / B: 75.1**

**T: 49.0 / WP: 202.4**

**F: 40.2 / WW: 20.2**



# KOMENTARZ

## UWAGA:

W diecie znajduje się posiłek okofototreningowy, na który składają się:

- 20 min. przed treningiem - daktyle,
- max. 40 min po treningu - jogurt z powidłami.

Produkty te należy spożyć bezpośrednio w okolicach treningu. Jeżeli w danym dniu treningu nie ma - należy rozłożyć poszczególne produkty na cały dzień.

W ciągu dnia należy wypić 1,5 l wody mineralnej.

## Niedziela

### ŚNIADANIE 07:00

K:317.6 / B:13.6 / T:13.8 / WP:31.6 / F:5.9 / WW:3.1

#### KANAPKI Z BIELUCHEM KOPERKOWO - OGÓRKOWYM

- Masło ekstra - 5 g (1 x łyżeczka)
- Koper ogrodowy - 8 g (1 x łyżka)
- Ogórek kwaszony - 120 g (2 x Sztuka)
- Serek naturalny do smarowania - 100 g (4 x łyżka)
- Chleb żytni razowy - 60 g (2 x Kromka)

Czas przygotowania: 7 minut

1. Pokrój w drobną kosteczkę/zetrzyj na tarce ogórka. Posiekaj koperek. Wymieszaj z serkiem. Zjedz na kanapce.

### DRUGIE ŚNIADANIE 10:30

K:75.0 / B:0.6 / T:0.6 / WP:15.2 / F:3.0 / WW:1.5

#### JABŁKO

- Jabłko - 150 g (1 x Sztuka)

Czas przygotowania: 1 minut

1. Umyj jabłko i zjedz jako przekąskę.

### OBIAD 12:30

K:581.4 / B:25.7 / T:20.9 / WP:65.1 / F:18.5 / WW:6.5

#### RYŻ CURRY Z KURCZAKIEM I ANANASEM

- Olej rzepakowy - 15 g (1.5 x łyżka)
- Curry - 30 g (30 x Szczypta)
- Ananas - 160 g (2 x Plaster)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 80 g (0.8 x Porcja)
- Ryż basmati - 50 g (3.33 x łyżka)

Czas przygotowania: 30 minut

1. Ugotuj ryż według przepisu.
2. Podsmaż kurczaka na oleju na oddzielnej patelni.
3. Pokrój owoce na kostki (zamiast ananasa możesz dodać dojrzałego melona w podobnej gramaturze).
4. Wymieszaj wszystkie składniki na patelni.

### PODWIECZOREK 16:00

K:138.3 / B:3.8 / T:2.7 / WP:24.7 / F:0.8 / WW:2.5

#### WAFLE RYŻOWE Z DŻEMEM I JOGURTEM

- Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony - 15 g (1 x łyżeczka)
- Wafle ryżowe musli - 20 g (2 x Sztuka)
- Jogurt naturalny - 60 g (3 x łyżka)

Czas przygotowania: 5 minut

1. Wafle posmaruj dżemem i polej jogurtem.

### KOLACJA 19:00

K:298.0 / B:21.3 / T:8.2 / WP:31.4 / F:10.5 / WW:3.2

#### SAŁATKA MAKARONOWA Z BROKUŁEM I JAJKIEM

- Makaron penne (pełnoziarnisty) - 35 g (0.5 x Szklanka)
- Brokuły - 250 g (0.5 x Sztuka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 x Sztuka)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 20 g (1 x łyżka)
- Papryka czerwona - 40 g (0.29 x Sztuka)
- Szcypiorek - 5 g (1 x łyżeczka)

Czas przygotowania: 25 minut

1. Ugotuj jajko na twardo i obierz ze skorupki.
2. W jednym garnku ugotuj makaron i brokuł al dente.
3. Odcedź wodę. Paprykę pokrój w kostkę.
4. Wymieszaj makaron, brokuł, paprykę i posiekane jajko.
5. Na koniec dodaj jogurt i szczypiorek.

### PRZEKĄSKA 20:30

K:206.6 / B:10.0 / T:2.8 / WP:34.5 / F:1.4 / WW:3.4

#### WODA MINERALNA NIEGAZOWANA

- Woda mineralna niegazowana - 1500 g (6 x Szklanka)

#### DAKTYLE, SUSZONE

- Daktyle, suszone - 10 g (2 x Sztuka)



JOGURT NATURALNY (1,5% TŁ.)  
Jogurt naturalny (1,5% tł.) - 180 g (9 x łyżka)

POWIDŁA ŚLIWKOWE  
Powidła śliwkowe - 30 g (2 x łyżka)

---

SUMA K: 1616.9 B: 75.1 T: 49.0 WP: 202.4 F: 40.2 WW: 20.2



# Lista zakupów

PRODUKT	GRAMATURA	ILOŚĆ SZACUNKOWA
---------	-----------	------------------

## OWOCE I WARZYWA

Ananas	160 g	2 x Plaster
Brokuły	250 g	0.5 x Sztuka
Daktyl, suszone	10 g	2 x Sztuka
Jabłko	150 g	1 x Sztuka
Koper ogrodowy	8 g	1 x Łyżka
Ogórek kwaszony	120 g	2 x Sztuka
Papryka czerwona	40 g	0.29 x Sztuka
Szczypiorek	5 g	1 x Łyżeczka

## NABIAŁ

Jaja kurze całe	56 g	1 x Sztuka
Jogurt naturalny	60 g	3 x Łyżka
Jogurt naturalny (1,5% tł.)	180 g	9 x Łyżka
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	20 g	1 x Łyżka
Serek naturalny do smarowania	100 g	4 x Łyżka

## ZBOŻOWE

Makaron penne (pełnoziarnisty)	35 g	0.5 x Szklanka
Ryż basmati	50 g	3.33 x Łyżka
Wafle ryżowe musli	20 g	2 x Sztuka

## TŁUSZCZE

Masło ekstra	5 g	1 x Łyżeczka
Olej rzepakowy	15 g	1.5 x Łyżka

## INNE

Dżem brzoskwiniowy, niskostodzony	15 g	1 x Łyżeczka
Powidła śliwkowe	30 g	2 x Łyżka

## PIECZYWO

Chleb żytni razowy	60 g	2 x Kromka
--------------------	------	------------

## PRZYPRAWY I ZIOŁA

Curry	30 g	30 x Szczypota
-------	------	----------------

## MIĘSO I WYROBY MIĘSNE

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	80 g	0.8 x Porcja
------------------------------------	------	--------------

## NAPOJE

Woda mineralna niegazowana	1500 g	6 x Szklanka
----------------------------	--------	--------------

## LEGENDA

K: kalorie B: białko T: tłuszcze W: węglowodany F: białek WW: wymienniki węglowodanowe  
Wartości odżywcze oraz waga produktów dotyczy części jadalnych. 🍴 potrawa porcjowana

Przy opracowaniu jadłospisu wykorzystano m.in. z Bazy Danych Produktów i Potraw  
Instytutu Żywności i Żywienia

